

SONNENFREUNDE



● FKK-Diskussion:

**Beziehungen heute –
wer unterdrückt wen?**

● FKK-Saison '96:

**Neue Gelände für
noch mehr FKK-Fun!**

● FKK + Fitness:

**Die Freuden der
Partner-Massage**

FKK + Reisen:

los und Thera
Sonneninseln der
Ägäis

scans by FKKwolf
grvisser@hushmail.com



Möchten Sie die **SONNENFREUNDE** abonnieren?

Deutschlands erste Naturistenzeitschrift erscheint monatlich – und das seit 45 Jahren!

Jeden Monat aktuelle Informationen und Berichte rund um das Thema **FKK**, mit vielen wunderschönen Fotos.

Das Heft kostet nur DM 8,50



Für nur DM 1,50 Porto bei Inlandsversand (DM 2,00 Porto bei Versand ins Ausland) schicken wir Ihnen jeden Monat pünktlich die neueste Ausgabe ins Haus; im neutralen und verschlossenen Umschlag.

Die Vorauszahlung (Inland) für 6 Monate = DM 60,00
(Ausland = DM 63,00) incl. Porto

Die Vorauszahlung (Inland) für 1 Jahr = DM 120,00
(Ausland DM 126,00) incl. Porto

Sie haben tägliches Kündigungsrecht und erhalten dann Ihr Restguthaben zurück.

Bestellcoupon

Hiermit abonniere ich
SONNENFREUNDE

ab Nr. _____

☐ Den entsprechenden Abo-Betrag
überweise ich gleichzeitig auf das
Konto Nr. 66 84 -201
bei der Postbank Hamburg,
BLZ 200 100 20.

☐ Ich füge einen Scheck bei.

Datum, Unterschrift _____

Name

Straße

Ort

Mir ist bekannt, daß ich diese Bestellung
innerhalb von 8 Tagen schriftlich wider-
rufen kann. Ich bestätige dies mit meiner
zweiten Unterschrift.

**Bestellanschrift: Berendt-Verlag GmbH, D-25492 Heist,
Hauptstraße 30, Tel. 0 41 22 / 8 15 17, Fax 0 41 22 / 9 90 44**



Die Gefahr liegt immer in der Überdosis

Dr. Günter H., Karlsruhe:
Zu Ihrem Bericht über Vitamine seien mir einige Ergänzungen gestattet. Man vermutet, daß freie Radikale auch bei der Entstehung entzündlich-rheumatischer Erkrankungen beteiligt sind. Also doch sicherheits- halber Vitamine schlucken, was das Zeug hält? Lieber nicht, denn in Überdosen können auch Vitamine giftig sein. Bei den wasserlöslichen Vitaminen wie Vitamin C oder B besteht diese Gefahr kaum, denn was der Körper nicht braucht, scheidet er über den Urin wieder

aus. Allerdings kann z. B. ein Neugeborenes mit Skorbut zur Welt kommen, wenn die Mutter während der Schwangerschaft zuviel Vitamin C zu sich genommen hat. Der kleine Organismus hat dann das Zuviel als normal kennengelernt und braucht jetzt auch außerhalb des Mutterleibes mehr Vitamin C, als er über die Nahrung bekommen kann. Anders als die wasserlöslichen werden die fettlöslichen Vitamine im Körper gespeichert und können deshalb Schäden auslösen. So führt z.B. zuviel Vitamin A (mehr

als 6 bis 12 mg täglich über längere Zeit) zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Hautveränderungen, bei Schwangeren kann es sogar zu Mißbildungen des Kindes kommen. Hohe Dosen Vitamin D (über 1,2 mg) verursachen u.a. Darmstörungen und Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Nieren. Wer nur über die Ernährung Vitamine zu sich nimmt schließt solche Überdosierungen aus. Allerdings könnte es für manchen schwierig werden, sich dabei optimal mit Vitaminen zu versorgen, zumindest wenn er sich nach den Empfehlungen der amerikanischen Gesundheitsbehörden richtet. Denn danach müßte man täglich drei bis fünf Portionen Gemüse verzehren sowie zwei bis drei Portionen Obst.

Ja, ich glaube an Jenseits-Erlebnisse!

Annegret R., Hamburg:
Es wird die Menschen beruhigen, die sich nach ihren Erlebnissen in nie gekannten Dimensionen fragten, ob sie an ihrem Verstand zweifeln sollten oder ob andere sie für verrückt erklären könnten, daß berühmte Zeitgenossen ihre Beobachtungen bestätigen. Der Chansonnier Charles Aznavour hat nach einem Autounfall den Blick in das Jenseits getan. Hannelore Auer, Ehefrau von Heino, hat nach ihrem schweren Autounfall dreimal den Tod „erlebt“ und dabei dreimal die seit Jahrtausenden gültige symbolische Überfahrt mit dem Todeschiff an das andere Ufer verspürt. Freundlich winkende, lockende Gestalten





am anderen Ufer gesehen, um im letzten Augenblick von fremder Kraft zurückgeführt zu werden – ins wirkliche Leben.

Auch andere Prominente, selbstbewußte Menschen stehen zu ihren Erfahrungen aus dem überirdischen Reich. Es könnte auch vielen anderen Menschen die Kraft und den Mut geben, zu ihren Erfahrungen zu stehen und sie als normal zu akzeptieren, wenn sie erkennen, daß diese überirdischen, außerkörperlichen Erfahrungen während des Sterbens eigentlich so alltäglich sind wie das Träumen während des Lebens. Die Bedeutung und die Häufigkeit dieses Phänomens veranlaßte das amerikanische Gallup-Institut, schon vor rund fünfzehn Jahren eine aufwendige Umfrage durchzuführen. Danach haben in Amerika bereits 23 Millionen Menschen einmal oder mehrfach einen totenähnlichen Zustand erlebt. Davon haben etwa acht Millionen noch die Erinnerung an ein „im direkten Umfeld des Todes mystisches Erlebnis irgendeiner Art“. Bei der Nachforschung, was zu diesem Erlebnis geführt hat, fanden sich sieben verschiedene Ursachen, die „Sieben Tore zum Jenseits“:

1. Unfälle
2. Geburt, Wochenbett
3. Operationen und durch Medikamente erzeugte Zustände (Narkose, Drogen)
4. Plötzliche Krankheiten außerhalb des Krankenhauses (Herzinfarkt, diabetisches Koma etc.)
5. Schocksituationen (Überfälle, Vergewaltigungen, Todesgefahren)
6. Totenbett (kurz vor dem endgültigen Tod übermittelte Eindrücke)
7. Religiöse Visionen, Vorahnungen und andere spirituelle Erfahrungen

Die Gallup-Untersuchung ist die Suche nach einer Antwort auf das, was die Philosophen seit Jahrtausenden die Umfrage nennen: „Was kommt nach dem Tod?“ Auch die Wissenschaftler haben versucht, eine Er-

klärung zumindest dafür zu finden, was die Zeugen aus dem Jenseits berichten. Sie fanden Erklärungen, die bisweilen noch phantastischer klingen als die Berichte der aus dem Jenseits zurückgekehrten Menschen.

Auch Adam war einst androgyn!

Heinz S., Paderborn:

Androgynität ist keine neue Idee, sondern ein alter Traum, zu finden in griechischen, in indischen, in jüdischen Mythen, in mystischen Spekulationen, in romantischen Märchen mit ihren Träumen von der idealen Geliebten, die das Alter ego des Träumers ist, oder auch in den Schriften Friedrich Engels, der den Antagonismus von Mann und Frau als Klassengegensatz erkannte und bekämpfte. Mitunter ging es um die sinnliche und geistige Versöhnung von Gegensätzen. In der indischen Religion mußte sich das Wasser (Wischnu), symbolisiert durch ein auf der Spitze stehendes Dreieck, mit dem Feuer (Civa), versinnbildlicht durch eine Triangel mit der Spitze nach oben, verbinden – zur Erschaffung der Welt. Der Akt der Zeugung (Schöpfung) bekam ein Zeichen: Die Dreiecke wurden, übereinandergelegt, zum Symbol Jehovas, zum Judensterne. Auch Adam war, nach mystischen Vorstellungen, ein zweigeschlechtliches Wesen. Seit aber von ihm und aus ihm Myriaden von Männern und Frauen entsprangen, hatte es ein Ende mit seiner zweigeschlechtlichen Vollkommenheit. Aus dem Ideal wurden zwei Wesen – das aktiv-befruchtende männliche und das passiv-empfangende weibliche. Mit der Rippe wurde dem guten Adam die Vollkommenheit genommen, doch der Liebes- und Zeugungsakt („werdet ein Fleisch“) stellt sie wieder her. Nicht ohne Grund wird von der kirchlichen Mystik die leibliche Vereinigung gleichgesetzt mit dem subjektiven Erlebnis



der Ewigkeit und allein für die Zeugung bestimmt. Denn Zeugung ist Weiterleben im Gezeugten. Da aber haben Männer nach wie vor den Vor-Rang. Was die Frage nahelegt, ob nicht der Mythos oder der utopische Wunsch „der Vereinigung der Geschlechter“, der ganze Rummel um den androgynen Idealmenschen, doch nur wieder eine Männerphantasie ist; ein Trick, mit dem „mann“ sich ausweist als einer, der aus Empfindsamkeit (weibliche Eigenschaft) alle Herrschaft (männliche Qualität) ablegt. Eine Spielart dieses Tricks waren schon die romantischen Träumereien von der idealen Geliebten, aus der nicht viel mehr wurde als eine Buchfigur und, wie von Novalis in „Die Lehrlinge zu Sais“ erkannt, Selbstbildnis des Dichters. Kein Wunder, daß in dieser Epoche der „Romantik“ Frauen wie Rachel Levin-Varnhagen, die Gräfin Marie d'Agout, die mit Liszt drei uneheliche Kinder hatte, oder Henriette Herz Sturm liefen gegen die bürgerlichen Normen häusmütterlicher Weiblichkeit; oder daß Aurore Dupin aus Wut über die männlichen Zumutungen die Hosen anzog, Zigarren rauchte und als George Sand die Pariser Gesellschaft skandalisierte, um nicht eine Frau sein zu müssen unter 25 000 Frauen in Paris. Hat sich da was geändert?

Das „dritte Geschlecht“, in Erscheinung getreten und gedeutet als „Lust an der Vielfalt menschlicher Ausdrucksmöglichkeiten“, als „Entwurf einer in Rollen und Sittenfragen lässig gelaunten Gesellschaft, die jedem seine vielen Geschlechter läßt“ (Der Spiegel), ist längst schon wieder zu einem, und keineswegs lässigen, Rollenspiel verdammt. Vor allem zu einem neuen Weiblichkeitsbild – und erneut zu einem fremdbestimmten. Die Bilder, nach denen die Frauen ihre Identität orientieren, sind von Männern gemacht und werden von Männern diskutiert und gepflegt.

FKK + FITNESS: Gesunde, sinnliche Stimulanz und Körpergefühl-Training – damit ist wohl kaum das närrische Treiben gemeint, das derzeit wieder allerorten Einzug hält. Wir haben uns etwas anderes ausgedacht: ein Spiel mit

ernstem Hintergrund. Massieren Sie Ihren Partner doch mal. Sie werden staunen, wie belebend das wirkt. Voraussetzung ist allerdings, daß Sie's richtig machen. Wir zeigen es Ihnen anhand der klassischen Massageregeln...

Die Freuden der Partner-Massage

Beginnen wir mit einer und sehr sensiblen Körperregion: den Füßen.

1. Durchblutung Ferse-Zehe

Der Partner soll sich auf den Rücken legen. Unter die Beine, zwischen Knöchel und Knie, schieben Sie ein zusammengefaltetes Handtuch. Diese minimale Hochlagerung vertieft die Wirkung der Massage, und für Sie wird es leichter, sie auszuführen. Stehen oder sitzen Sie so, daß Sie die Füße des Partners anschauen.

Führen Sie die rechte Hand um den Knöchel herum, Ihre Finger wölben sich um die Ferse, und Ihre Handfläche liegt an der oberen rechten Fersen- und Ferseenseite. Strecken Sie den Daumen, so, daß er so weit wie möglich um die Unterseite der Ferse greift, ohne daß Sie ihn überanstrengen. Bei diesem Griff brauchen Sie ihn nämlich nicht.

Sie streichen erst ganz langsam und leicht vom Knöchel her zu den Zehenspitzen, dann können Sie allmählich etwas schneller werden. Führen Sie die entgegengesetzte Bewegung mit der linken Hand von den Zehen zum Knöchel und an der Innenseite aus. Diese Bewegungen sollen fließend ineinander übergehen. Wenn sich Ihre Hand abwärts bewegt, müssen Sie spüren, wie sich der Fuß entspannt. Dann üben Sie allmählich

einen leichten Druck aus und verlegen den Ansatzpunkt um eine Spur, so daß nach und nach Ihre Handfläche den gesamten Vorderfuß bearbeitet. Der Druck soll jedoch niemals zu kräftig sein, und wringende Bewegungen sind zu vermeiden. Denken Sie daran, daß Ihre Hand die Spannung aus dem Fuß ziehen soll, und wenden Sie leichten Druck an. Bedienen Sie sich eher eines sehr sanften Klapses als eines festen Griffes. Ihre Daumen sollten immer in Kontakt bleiben mit der Unterseite der Ferse und des Fußes. Er darf nie unnütz absteigen oder nur an der Oberseite des Fußes liegen. Benützen Sie ihn ebenso wie Ihre Handfläche und Finger, um Spannungen aus der Unterseite des Fußes zu ziehen.

Wiederholen Sie die Bewegung Ferse-Zehen mindestens zwanzigmal in dieser Reihenfolge.

2. Knöcheldrehungen

Sie entspannen den Fuß besonders gut und lösen Verkrampfungen. Die Bewegung darf jedoch niemals ruckartig sein, sonst erreichen Sie genau das Gegenteil oder fügen dem Partner Verletzungen zu.

Umfassen Sie mit der linken Hand von unten her den Knöchel, legen Sie die rechte Hand um den Fuß unmittelbar über den Zehen, so etwa, als hätten Sie gerade den Durchblutungsgriff Ferse-Zehe vollendet. Nun drehen Sie ganz leicht den Fuß von rechts nach links, dann wieder zurück. Aber drehen Sie wirklich nur den Knöchel, nicht das Bein. Das

wiederholen Sie achtmal. Dann führen Sie, die Hände sind dazu in der gleichen Stellung, eine sanfte Fußrotation im Uhrzeigersinn aus, fünfmal in diese Richtung, dann fünfmal entgegen dem Uhrzeigersinn. Nicht vergessen: Sie dürfen niemals eine Bewegung machen, die den Fuß anstrengt. Der Kreis, den der Fuß bei dieser Übung beschreibt, wird bei häufiger Massage größer.

3. Knöchel-Ferse

Streichen Sie mit dem Daumen an der Knöchelvorderseite und den Fingern an der Unterseite bis etwas über den Knöchel. Ihre Handflächen

sollten seitlich am Knöchel liegen. Beginnen Sie mit der rechten Hand, streichen Sie mit leichtem Druck abwärts, vom Knöchel angefangen, über die Ferse. Eine Hand folgt der anderen; wenn die rechte Hand die Ferse erreicht hat, beginnen Sie mit der linken oben am Knöchel. Wiederholen Sie diese Bewegung zehnmal.

4. Kneten des Fußes

Diese Übung ist sehr wohltuend und wirkungsvoll. Umfassen Sie mit der linken Hand die Ferse und greifen Sie mit dem Daumen zum Knöchel hinauf. Legen Sie die rechte Hand knapp über die Linke. Nun beschreiben Sie am Kontaktpunkt von Daumen und Fuß einen sanften Kreis, indem Sie den Daumen am Ort drehen. Diese Kreisbewegungen





nennt man Rotation. Eine Reihe von Rotationen wird als Kneten bezeichnet.

Bedienen Sie sich der Finger und der Handfläche, um ähnliche Bewegungen an der Ferse auszuführen. Nun bewegen Sie langsam Ihre Hände abwärts; wenn Sie vom Knöchel zum Fuß arbeiten, können sich beide Hände nebeneinander betätigen. Machen Sie so lange weiter, bis der ganze Fuß vom Knöchel zu den Zehen durchgeknetet ist. Dann gehen Sie zum Knöchel zurück und kehren den Griff um, so daß Ihre Daumen an der Ferse und die Finger an der Oberseite des Fußes liegen. Wiederholen Sie diese Bewegungen und kneten Sie so den Fuß vom Knöchel zu den Zehen durch.

5. Knöchelkneten

Konzentrieren Sie sich auf die Fußsohle. Ballen Sie beide Hände zu Fäusten. Legen Sie Ihre Fingerknöchel an die Ferse und verschieben Sie den Druck Ihrer Knöchel vor und zurück und von links nach rechts. Dann wählend Sie den nächsten Punkt vor und wiederholen die Prozedur. Arbeiten Sie sich so von der Ferse bis zu den Zehen vor.

6. Knochenrotation

Umgreifen Sie mit beiden Händen beide Seiten des Fußes. Die Daumen sollen nach oben gerichtet sein. Die Handwurzel sollte auf die Fußspitze drücken, Ihre Fingerspitzen pressen Sie leicht gegen die Fußsohle nach oben. So haben Sie keine Mühe, die Knochen zu spüren. Rotieren Sie nun so leicht mit den Händen, wie Sie die Knochen umfassen. Diese Rotation setzen Sie fort, bis alle Knochen massiert sind. Erforderlich ist immer ein fester Halt, der jedoch nie schmerzhaft sein darf. So erzielen Sie die besten Resultate.

7. Druck-Ferse-Wölbung

Die Mittelfußwölbung wird oft durch unbequemes Schuhwerk überanstrengt und erleidet Muskelzerrungen. Erleichterung ist durch Massage möglich. Stützen Sie den Knöchel mit der lin-





ken Hand und arbeiten Sie mit der rechten Handwurzel von der Ferse ausgehend zur Wölbung. Wenden Sie leichten Druck von rechts nach links an, „klettern“ Sie über die ganze Wölbungsfläche und benützen Sie dafür die Handwurzel. Der wohltuende Effekt wird nicht lange auf sich warten lassen.

8. Zehenmassage

Die Zehen sollten sehr sorgfältig behandelt werden. Jede ist einzeln vorzunehmen. Umgreifen Sie den Fuß und benützen Sie die linke Hand als Stütze. Dann nehmen Sie mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand eine Zehe nach der anderen von

der Seite her und lassen sie fünfmal im Uhrzeigersinn kreisen, dann fünfmal in entgegengesetzter Richtung. Danach suchen Sie mit Daumen und Zeigefinger den Knochen, der die Zehe mit dem Fuß verbindet. Streichen Sie nach unten und ziehen Sie ganz sanft daran. Das wird pro Zehe dreimal wiederholt. Anschließend kneten Sie die Zehen wie folgt: Der Daumen wird auf halber Zehenhöhe verankert. Mit der Zeigefingerkuppe kneten Sie jede Zehenwurzel. Dabei gehen Sie vom Verbindungsknochen Fuß-Zehe aus und arbeiten bis zur Zehenspitze.

FKK-SAISON '96: Alle Jahre wieder erscheint in der Hamburger Verlagsgesellschaft R. Glöss & Co. die aktualisierte Fassung des **FKK-REISEFÜHRER**. Seit fast fünfzig Jahren listet dieses Standardwerk der FKK-Literatur

penibel Neuheiten und Veränderungen in der Geländeszene auf – europaweit. Besonders breiten Raum nehmen neben den deutschen Nackt-Donänen traditionsgemäß die französischen und kroatischen Geländetips ein.

Neue Gelände für noch mehr FKK-Fun!

Deutschland

Grömitz

Der von der Gemeinde verwaltete FKK-Strand Sonnenland (mit privater Strandkorbvermietung) liegt zwischen Damm und Meer beim Ortsteil Lenste am Lensterstrand, ca. 3 km nördlich von Grömitz.

Münster

Germania-Therme, Grever Str. 89-91, 48159 Münster. Geöffnet: 9 bis 23 Uhr. Rund 14 000 qm Freizeitanlage auf sechs Ebenen in einer denkmalgeschützten ehemaligen Brauerei. FKK im Saunabereich: 13 finnische Saunen, Bio-/Eukalyptus-Saunarien, römisches Dampfbad. Saunagarten auf dem Dach.

Neuhofen

Neuhofener Schlicht, ein Baggersee im Süden von Ludwigshafen und östlich von Limburgerhof: 500 m nach dem Ortsende von Neuhofen in Richtung Waldsee ist ein Parkplatz ausgeschildert, in dessen Nähe der Teil des 1,5 km langen Badesees liegt, in dem textilfreies Baden üblich ist. Das Wasser ist sehr sauber, das Gelände (Sandstrand) gepflegt. Sanitäre Anlage. Restaurant im Textilbereich am Ende des Sees.

Parkstetten

Zwischen den niederbayerischen Gemeinden Parkstetten und Steinach wurde ein Nacktbadegelände an einem idyllischen Seeufer ausgewiesen. Der FKK-Bereich

liegt nordwestlich von Parkstetten und wird von Mitgliedern eines Naherholungsvereins in Schuß gehalten.

Stein

Palm-Beach-Freizeitbad, Albertus-Magnus-Straße 29, 90547 Stein bei Nürnberg, Tel. 0911/688 79 80. Wellen-Hallenbad (textil) mit Rutschen (166 m-Rutsche, 135 m Wildbach-Reifenrutsche, Turborutsche bis 50 km/h, 118 m Kinderrutsche), großem Wellenbad mit viel Grün, Solebad, Einzel- und Gemeinschaftssolarien, Saunapark, Whirlpool, Kneippanlage, gastronomische Einrichtungen (Bar, Restaurant). Im neuerrichteten Saunadort stehen 5 Saunen im Stil oberbayerischer Hütten, außerdem: Sportbecken mit Sprungtürmen, Heil-Sole-Becken, Restaurant. Im Sau-

nadort immer FKK, auf der gesamten Anlage dienstags und freitags 19 bis 24 Uhr.

Vaihingen

Einen Ausflug wert sind die Seewaldseen bei Vaihingen-Horrheim im Kreis Ludwigsburg. Textil-Badebetrieb vorwiegend im vom Steinbach gespeisten unteren See. Der etwas kleinere obere See liegt zum Teil im Wald und ist das Paradies der Angler und FKK-Freunde. Anfahrt: Etwa 1 km hinter Horrheim, Richtung Gündelbach, weist rechterhand ein Parkplatzschild den Weg zum 400 m entfernten See.

Würzburg

Baggersee Dettelbach, ca. 20 km östlich von Würzburg an der B 22: großer See mit Bootsverleih am Textilstrand und gegenüberliegendem FKK-Bereich (inoffiziell).



Nachteile: kaum Schatten und relativ steinig.

Frankreich

Boussac

Creuse Nature, Jean-Marie Thomine, Le Theix, Route de Bêtête D 15, F-23600 Boussac-Bourg, Tel. 55 65 18 01. Geöffnet vom 1. Mai bis 30. September. Das walddreiche, 17 ha große Camp im Herzen Frankreichs hat Platz für 30 Zelte, 100 Caravans und Mietcaravans. Überdachtes und beheiztes Ozon-Schwimmbad (10 m Durchmesser), Kinderplanschbecken, Bar, Restaurant, Leihbücherei, Sport-

und Spielplätze. Abendveranstaltungen. Einrichtungen für Behinderte. Einkaufsmöglichkeit in Boussac. Anfahrt: von Montlucon westwärts über die D 916 nach dem 34 km entfernten Boussac, dann auf der D 15 bis Bêtête und nach rechts abzweigen. Nächster Bahnhof: Lavaufanche oder Parsac (es fahren Zubringerbusse ab Boussac).

Le Grau-du-Roi

Le Salonique im französischen FKK-Paradies Le Grau-du-Roi ist ein Textil-Campingplatz, 2 km vom FKK-Strand entfernt. Geöffnet: 28. April bis 22. September. Entfernung zum Meer nur 1,8 km. 3,5 ha, 180 Camping/Caravaning-Parzellen. Reservierung in der Saison (10. Juli bis 20. August): Tel. 66 51 59 73.



Limans-Forcalquier

Domaine naturiste Les Lauzons, Annick und Pierre Noël, F-04300 Limans-Forcalquier (Haute Provence), Tel. 92 73 00 60. Ganzjährig geöffnet. Lage: 500 m ü.NN, zwischen Forcalquier und Limans, an der D 950. Platzdaten: 60 ha. Platz für Camping und Wohnwagen (180 Plätze, davon 60 mit Stromanschluß, Parken nur am Eingang des Geländes), 20 Mietcaravans, 15 komplett eingerichtete kleine Holzhäuser für Familien, 1 Appartement. Alter provençalischer Bauernhof an einem Hang oberhalb eines kleinen Stausees, der von einem quer über das Gelände fließenden Flößchen gespeist wird. Einrichtungen: Restaurant und Snackbar, SB-Markt, Bücherei, Kaminzimmer, Gemeinschaftsgrill, Wäscherei. Kinderclub. Sport: Schwimmbad, Volleyball, Tischtennis, Bogenschießen. Besonderheiten: verschiedene Ausstellungsateliers, Malkurse (Bodypainting), Tiere vom Bauernhof,

Ponys etc. Tolle Wander- und Angelmöglichkeiten.

Griechenland

Insel Skiathos (Sporaden)

Der ausgeschilderte FKK-Strand in der Bucht Ormos Ag. Elenis heißt Banana Beach. Anfahrt: mit dem Bus bis zum Ende der Küstenstraße (Koukounaries), rechterhand über einen Hügel und durch einen Olivenhain zum Mittelteil des Strandes. Links liegt ein kleinerer FKK-Bereich hinter einem Felsvorsprung, rechts geht es über die Felsen (Landzunge) zum größeren FKK-Bereich mit Imbißbude. Oder vor dem Mittelstrand rechts abbiegen (Schild „Refreshing Beach“), bergan und links runter zum Ende des Strandes.

Italien

Ravenna

Camping Classe, Lido di Dante, I-48020 Ravenna, Tel. 0544/49 20 05. 7 ha Wiesengelände um einen re-





